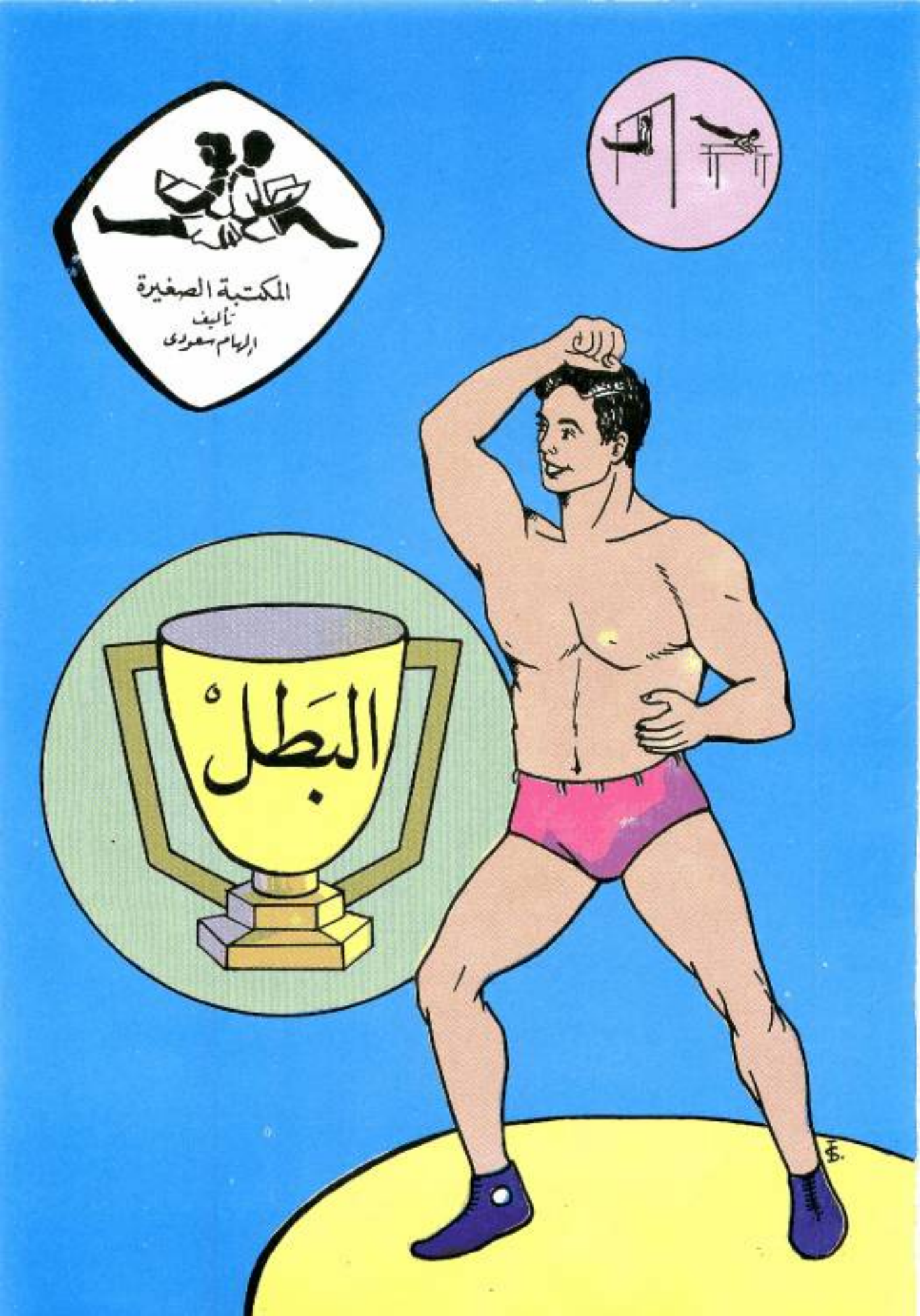

المكتبة الصغيرة
تأليف
الهام سعودى
البطل

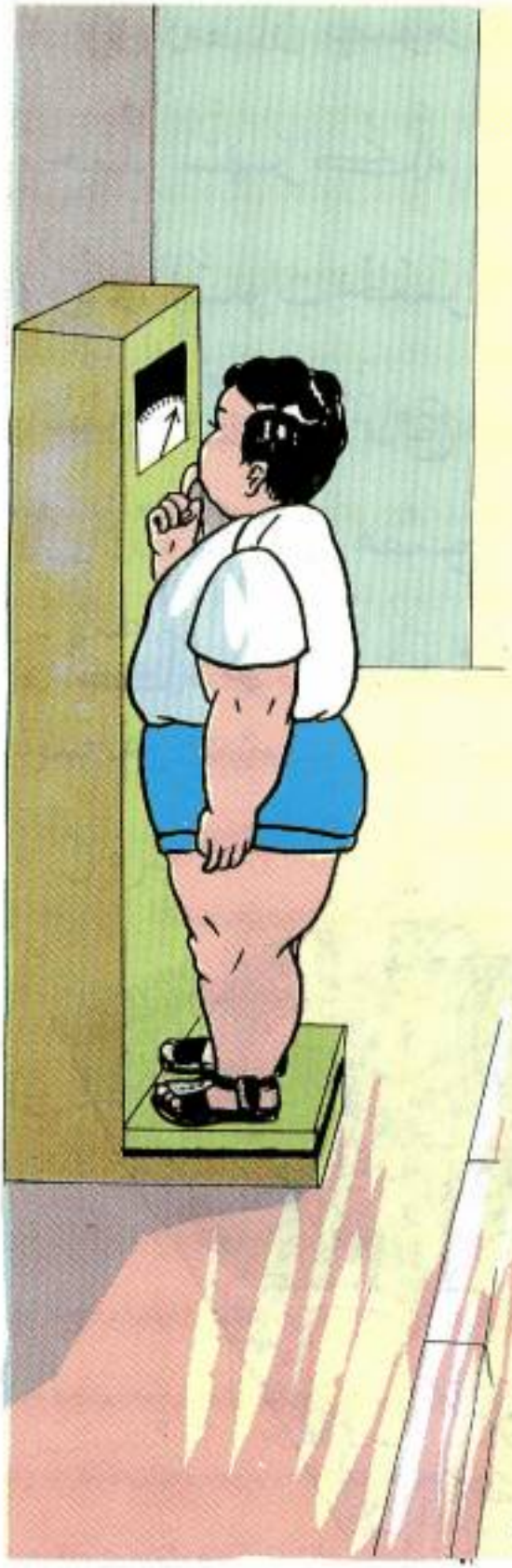
١ـ مُحمَّد ولدٌ مؤدَّب ، لطيف ، يُحبُّه : أصدقاؤه فى المدرسَة ، وأفرادُ أُسرتِه فى البيْت .

وهو يصْحو من نومِه مُبكرًا ، فيغيِّرُ ملابسَه الَّتى ابتلَّت بالعرقِ لسِمنتِه الزَّائدةِ من كَثرةِ الأكل ـ بملابسَ نظيفَة ثم يتوضَّأُ ويُصلّى الفَجر .

٢ـ مُحمَّد طيِّبُ القلب ، لطيفُ المَعْشر ، لايَعيبُه إلّا إفراطُه فى الأكل ، وعدمُ مُراعاتِه القيمَ الغِذائيَّةَ التى يحتاجُ إليها جسمُه الصَّغير ، فانتفَخَ وانتَفخ ، حتَّى أصبحَ سمينا ، مُمتلِئًا بالشَّحْم واللَّحْم .

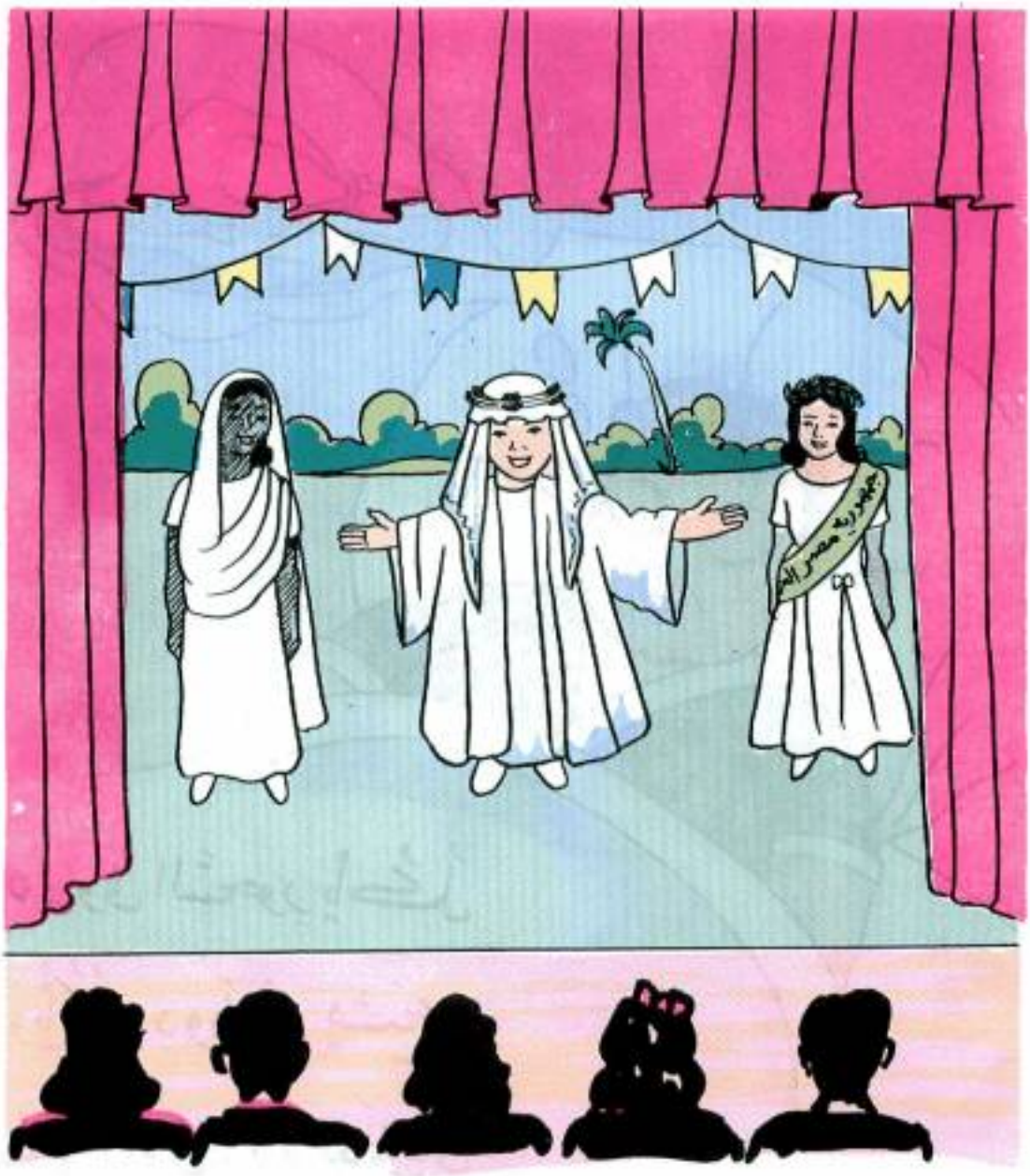
وثقُل جسمُه عنِ الحَركة ، وعنْ مُمارسَةِ الألعابِ الرِّياضيَّة ، التى يحتاجُ إليها كلُّ جسمٍ صَغيرٍ أو كَبير .

٣- وفى رمضانَ يصومُ مُحمَّدٌ الشَّهرَ كُلَّه ، ويُؤدِّى الصَّلواتِ الخمْسَ بانتِظام ، ويُصَلِّى التَّراويح ، فيُساعدُه هَذا على هضْمِ ما أكلَهُ على مائدةِ الإفطار ، من أصنافِ الطَّعامِ اللَّذيذة .



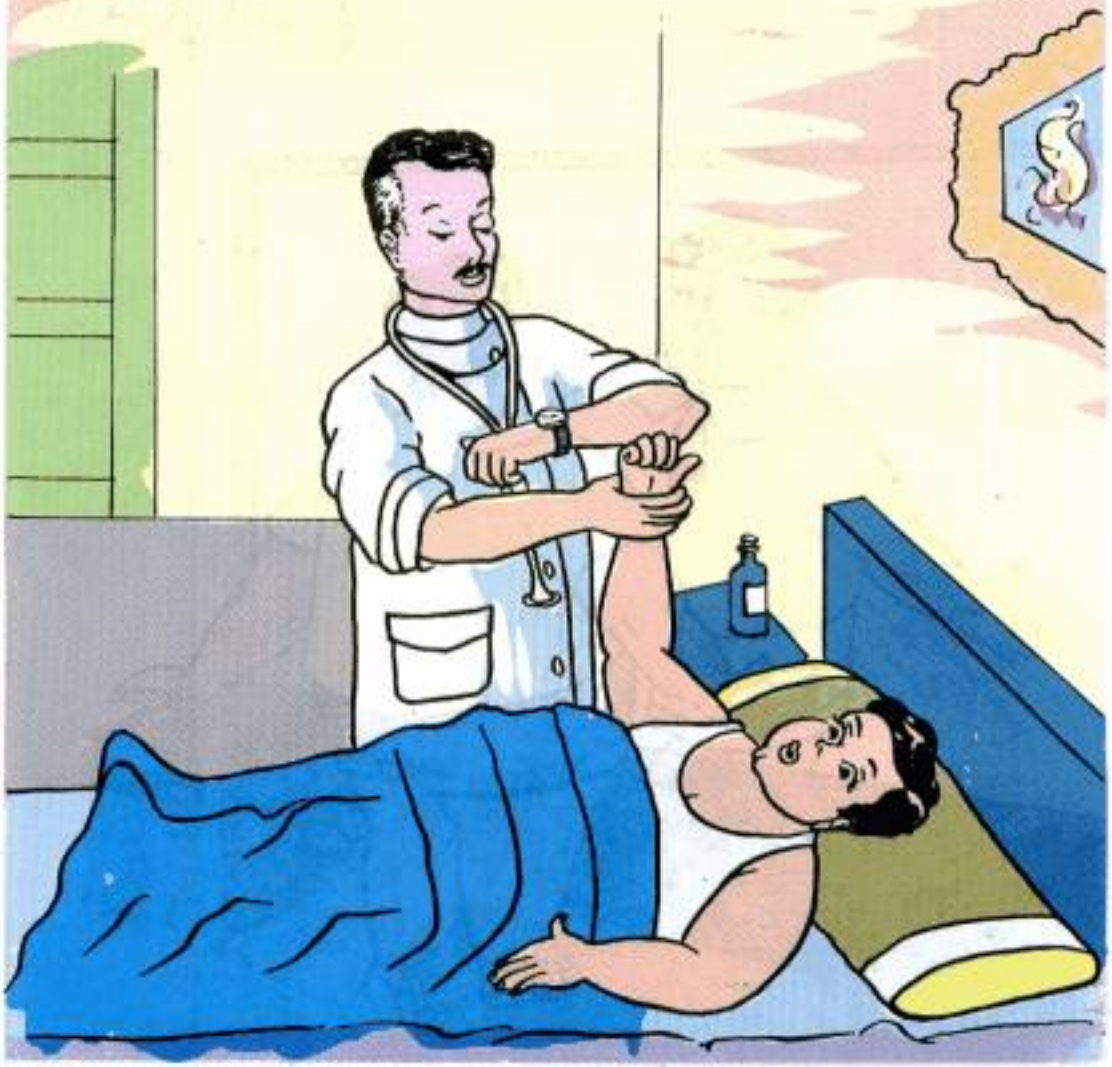
٤ ـ وكانت أمُّهُ تُعِـدُّ لَه مالذَّ وطاب من أصنافِ الطَّعام ، فيظَلُّ يأْكُلُ ويأْكُل ، وبعدَ صلاةِ التَّراويحِ يَجوع ، فيأْكلُ قدرًا كبيرًا مِن الكُنافةِ والقَطائف ، حتَّى خَرجَ من شهرِ رمضانَ ، وقدْ زادَ وزنُه بضعةَ كيلوجرامات .

٥ ـ وفى السَّحورِ يأكُلُ ويأكُلُ ، دونَ أن يشبَع ، فهوَ أكول . ولمْ يعلَمْ بأنَّ الحكمةَ من الصَّومِ هى إراحةُ المَعِدة ، وتجديدُ نشاطِ الجسْم ، وأنْ يشعُرَ الإنسانُ بِما يشعرُ به الفقراءُ من حِرمان ، فيعطِفَ عليهم ويساعدَهم .



٦- وفى يومٍ من الأيَّام ، كانَ يشتركُ فى التَّمثيلِ فى حفلةٍ تُقيمُها المدْرسَة ، فسقطَ على الأرضِ من الإجْهاد ، بسببِ سِمْنتِه الزّائدة

٧ـ وكشفَ عليه طبيبُ المدرسَة، فنصحهُ بالإقلالِ مِنَ الأكل الدَّسِم ، وأنْ يبدأ نِظامًا دقيقًا فى الأكل ، لينقُصَ وزنُه ، فلا يضعفَ قلبُه الصَّغير ، عن احْتمالِ أعباءِ جسْمِه الكبير .



٨ ـ خافَ مُحمَّدٌ على نفسِه ، ونظَرَ إلى صورتِه فى المِرآة ، فرأَى عينيْه غائرتينِ فى وجهِه المُدوَّرِ السَّمين ، فقالَ فى نفسِه : لابدَّ أن أتصرَّفَ بِحكمَة ، لأصيرَ ضامِرًا قوِيًّا ، لاسمينًا ضعيفًا كالبَرميلِ الفارغ .

٩- وذهبَ فى نفسِ اليومِ إلى الطَّبيبِ الخاصّ، فوصفَ له نِظامًا دقيقا للأكلِ والمَشيِ والألعابِ الرِّياضيَّة. فقلَّل من كَميَّة طعامِه وشرابِه، واشترَكَ فى جَميعِ الألعابِ الرِّياضيَّة بِالمدرسَة.

١٠ـ شعرَ مُحمَّدٌ بِالتَّعبِ فى أوَّلِ الأمرِ ، ولكنَّه واظبَ على التَّمريناتِ اليَوْميَّة ،

حتَّى تعوَّدَ عَلَى الحركَةِ ، وضمَر جسمُه ، وبرَزتْ عضلاتُه . وغيَّرت والدتُه طريقتَها فى طهوِ الطَّعام ، وقدَّمت له الأغذِيةَ الصِّحيَّة التى أشارَ بها الطَّبيب .

١١ـ وأحبَّ مُحمَّدٌ السِّباحةَ والتَّجديف ، فساعدَ ذلك على نموِّ جسمِه ، وبدا طويلَ القامَةِ عريضَ الكَتِفيْن ، وظهرتْ عيناهُ جَميلتَيْن برَّاقتين ، بعدَ أن كانتا غائرتَيْنِ كثَقْبينِ فى وجهِه المُدوَّرِ السَّمين .

١٢- واكتسبَ مُحمَّدٌ صَداقاتٍ كثيرة ، وحصَلَ علَى بطولةِ كمالِ الأجسام ، ولم يكنْ يحلُمُ أن يحصُلَ عَليها أيَّامَ كانَ أكولًا مترَهِّلَ الجسم ، ومثَّلَ بلدهُ فى مُبارياتٍ كَثيرة ، فازَ فيها بجوائزَ كَبيرة .